

Apuntes para una filosofia del deporte radical y global

著者	Ilundain-Agurruza Jesus
journal or publication title	Journal of Research Institute
number	56
page range	89-107
year	2017-12-22
URL	http://id.nii.ac.jp/1085/00002172/

Apuntes para una filosofía del deporte radical y global

Jesús Ilundáin-Agurruza
Linfield College (EE. UU.)

Resumen

Las siglas EH se refieren a dos posicionamientos filosóficos, el enactivismo radical (E) y el holismo comparativo (H); las siglas JP se refieren a la filosofía y cultura japonesa. A partir de estas ideas se desarrolla un modelo para explicar la habilidad humana de manera alternativa a versiones tradicionales que apelan a la computación, las reglas, y la representación mental. El enactivismo propone un entendimiento de mentes básicas sin representaciones, esto es, sin contenido o vacías. Por su parte, el holismo comparativo se ubica dentro de la filosofía oriental y sus prácticas de autocultivo, donde la vacuidad y conceptos similares explican teóricamente, a la par que desarrollan de manera práctica, las destrezas de los expertos y su carácter. Finalmente, la caligrafía china hace de puente que permite unir la cognición sin contenido con la cultura. Si bien el énfasis recae sobre el aparato teórico, esto también tiene consecuencias en cuanto a los juegos tradicionales y la educación física en general.

Palabras clave: enactivismo holismo habilidad / destreza filosofía
Japonesa (Nishida) vacuidad

Los acrónimos EH y JP pueden interpretarse por un lado, teniendo en cuenta el contexto institucional, geográfico, y político del encuentro, o bien como Euskal Herria y Japón¹. Por otro lado, lo que motiva el título, la interpretación, es de carácter técnico: son las iniciales del esquema teórico que analiza el movimiento hábil que se da en nuestras acciones, y cómo estas *deberían* resultar en un cultivo del carácter de la persona. Es decir, las siglas EH se refieren a dos posicionamientos filosóficos, el enactivismo radical (E) y el holismo comparativo (H), mientras que las siglas JP mantienen la referencia al archipiélago japonés, siempre en relación a su filosofía. Este encuentro de ideas permite elaborar un provechoso modelo que explica la habilidad humana de una manera alternativa a las versiones tradicionales que apelan a la computación, las reglas y la representación mental. La pedagogía, los juegos tradicionales y la educación física en general se enriquecen también a partir de esta fusión de pensamientos. El ensayo enfatiza principalmente el aparato teórico, e incluye algunos comentarios aplicados al modo de proceder.

En este artículo, se discute primero el modelo tradicional cognitivo imperante, sobre el que generalmente se basan los programas pedagógicos de educación física en Occidente; posteriormente, se desarrolla la alternativa holística y enactiva; y en tercer lugar, se engarza la filosofía y cultura japonesa como camino hacia el cultivo de la competencia y la excelencia. La discusión se cierra con un análisis de la caligrafía china que hace de puente entre el modelo EH y la cultura.

I. Tradiciones divisorias y problemáticas –dualismo y materialismo–

La explicación del rendimiento humano, intelectual o motriz, por medio de modelos cognitivos basados en la computación, el procesamiento de reglas y las representaciones (mentales o neuronales) es la tendencia predominante de los ámbitos científicos y filosóficos durante toda la segunda mitad del siglo XX. En resumen, se entiende que la acción humana se sustenta en procesos computacionales. Como Bermúdez (2010) lo explica: el cognitivismo computacional clásico (CCC) suele ser de carácter simbólico y abstracto, por medio de reglas que permiten que la mente procese y dicte el comportamiento; aunque también puede tomar una naturaleza más “concreta”, a saber, fisiológica: son los procesos neuronales que subyacen los procesos cognitivos. A ambos

¹ Este artículo ha sido apoyado por el proyecto del Australian Research Council Discovery “Minds in Skilled Performance” (DP170102987). Quedo muy agradecido a Joseba Etxebeste por su ayuda inestimable a la hora de paliar mis carencias en la lengua de Cervantes.

posicionamientos los unen lo que se denominan “representaciones mentales”, las cuales son las encargadas de tratar los elementos pertinentes que resultan en pensamientos y acciones.

Este modelo ha tenido grandes éxitos. El ajedrez es el ejemplo más claro. En su momento se creía que un ordenador no vencería jamás a un maestro ajedrecista. Cuando en 1997 Deep Blue derrotó al entonces campeón mundial Garry Kasparov los argumentos contra la computación desaparecieron. Hoy en día es habitual que programas y aplicaciones de ordenador compitan con facilidad contra ajedrecistas de alto nivel. No obstante, la robótica tiene verdaderos problemas a la hora de intentar duplicar el pensamiento y la acción humana, no solo en los procesos “intelectuales”, sino incluso en la “simple” locomoción. Este modelo también ha demostrado tener debilidades teóricas importantes, pudiendo ser criticado desde diversos ángulos filosóficos (ver sección II).

En el mundo de la educación física, y en la educación en general, se han generado modelos dualistas, donde la mente y el cuerpo se conciben de manera separada, así como modelos reduccionistas y materialistas donde se concibe a los seres humanos solamente de un modo físico, que también resulta en un “dualismo” de cuerpo y cerebros (Bennett y Hackett 2003). Existen marcadas excepciones como las desarrolladas en torno a los juegos tradicionales por la escuela de Pierre Parlebas en Francia y el equipo de Joseba Etxebeste en Euskadi. Desafortunadamente estos modelos no prevalecen teórica o prácticamente como merecen más allá de su entorno.

Aparte de los problemas metafísicos, principalmente el de la interacción entre dos sustancias inconmensurables, el dualismo tiene consecuencias nocivas en el mundo deportivo y la escuela. Entrenadores, pedagogos, deportistas y alumnos enfocan al cuerpo de manera conflictiva y divisoria: piensan ser una mente y tener un cuerpo que utilizan como mera herramienta. Conciben que la mente ha de superar las debilidades corporales, lo que provoca lesiones y descalabros. Scott Kretchmar (2005) argumenta que este modelo anima a devaluar lo físico y corporal subrayando el conocimiento teórico frente al práctico.

Los modelos materialistas tampoco auguran nada bueno. Científicos, fisiólogos, biomecánicos o médicos deportivos ven máquinas en los atletas. Lo cuantitativo premia sobre lo cualitativo: lo que importan son las cifras (número de vatos, pulsaciones y las

milésimas de segundo de reacción cinemática). Como cobayas de laboratorio, los deportistas y atletas son empujados hasta la extenuación en loor de un saber y un rendimiento motor. Son un claro ejemplo de este tipo de concepciones los tratamientos de rehabilitación que recortan los periodos de recuperación de los deportistas para lograr una vuelta inmediata a las canchas aunque pongan en riesgo su salud.

En el mundo anglosajón, donde la práctica deportiva está integrada en el modelo educativo de manera más explícita sobre todo a nivel universitario, hay una dicotomía entre el saber intelectual y el ámbito deportivo, donde el primero se realiza a costa del segundo (Reid 2012). Los patrones establecidos de investigación, obcecados con estadísticas y datos “objetivos” y “científicos”, no hacen sino favorecer este *statu quo*. Afortunadamente existen otras opciones.

II. Una alternativa unificada y prometedora –enactivismo y holismo (EH) –

Como acaba de exponerse, es habitual que el ser humano se divida en cuerpo y mente, tanto al practicar deportes como otro tipo de actividades motrices, como las artes marciales, las escénicas (danza, teatro) o los juegos tradicionales; marginados además del conocimiento de los valores. Sin embargo, el posicionamiento del enactivismo y el holismo (EH) rompe con esta tradición al afirmar que cognición, valores y ser humano forman un todo. No hay representación mental, sino que se actúa en función a vacíos cognitivos en sincronía con el contexto y las necesidades momentáneas. Antes de ahondar en el EH, es conveniente aclarar algunas ideas, abrir algunas sendas, para preparar el terreno del conocimiento.

Las primeras críticas filosóficas sólidas que hicieron mella al dualismo vinieron de la mano de John Searle (1983), desde el campo de la filosofía analítica anglosajona, y de Hubert Dreyfus (1986), desde el ámbito de la fenomenología. Ambos criticaron al cognitivismo computacional clásico (CCC), argumentando que el cognitivismo implica el procesamiento de un número ilimitado de elementos distintos. Searle puntualizó que las versiones más abstractas del CCC no pueden dar cuenta de los procesos neurofisiológicos como hechos biológicos. Dreyfus achacó además que los posicionamientos computacionales ignoraban que una gran parte de nuestras interacciones no eran pura o mayoritariamente intelectuales y racionales, sino que eran corporales (*embodied*), inmediatas y directas. Dreyfus criticó asimismo la dependencia del CCC de la representación mental.

Desde la filosofía del deporte también se alzaron otras voces que criticaron al CCC, cuestionando y refinando a su vez las ideas de Searle y Dreyfus. Jørgen Eriksen (2010) argumentó cómo el CCC, Searle o Dreyfus no pueden explicar el comportamiento humano en los deportes de riesgo, que requieren procesamiento muy rápidos que no pueden ser de naturaleza automática como se argumentaba. Vegard Moe (2007) resaltó que Searle se queda corto a la hora de poder acomodar el aspecto neurofisiológico. Por su parte, Gunnar Breivik (2013) cuestionó la noción de Dreyfus de la “capacidad de actuación ciega” (*mindless coping*) en la que los expertos funcionaban a nivel superior, a modo de una caja negra, donde se actuaba de manera subconsciente; es decir, como zombis sin consciencia.

Dentro del marco de la representación mental, el éxito de la acción depende de la capacidad de representar el mundo circundante correctamente: cuando Messi se desenvuelve entre una nube de jugadores contrarios con la intención de marcar un gol, ha de realizar una representación mental lo más fidedigna posible de la posición del balón, los defensas, el portero y el arco de la portería. La representación mental (contenido cognitivo) es axiomática para el CCC, al igual que Searle, e incluso Dreyfus, aunque bajo otras ideas (cf. Hutto 2012), también flirtea con ella. Ahora bien, no es la intención presente el ahondar en las críticas al CCC, sino la de desarrollar la alternativa del EH. Baste con apuntar que, prácticamente, las representaciones mentales lastran la velocidad de procesamiento requerida y teóricamente, estipulan –controvertido de por sí– que el contenido mental ha de ser necesariamente parte de la cognición.

Si sustraemos las representaciones de la cognición, a la hora de explicar la pericia, sobre todo a nivel experto, de manera que haga justicia a la complejidad del fenómeno, todo parece vacío, ninguna teoría queda a lo que agarrarse. Paradójicamente, es ahondando en este hueco y explorando y contrastando el vacío y la plenitud, en el que se puede desarrollar una alternativa, un modelo prometedor de competencia basado en el enactivismo radical (E) (Hutto y Myin 2013; Hutto 2015) y el holismo comparativo (H) (Ilundáin Agurruza 2016).

El enactivismo radical (E) argumenta que entre la intencionalidad, la acción, y el contexto no existe ninguna mediación. La cognición es, pues, vacío. El enactivismo radical arguye que “las mentes fundamentalmente, más que representar al mundo, “interactúan” con él” (Hutto 2015, 68, mi traducción). Es decir, el E se opone a la idea de que la percepción y

la cognición básica “implican el contenido de representaciones mentales” entendiendo estas como condiciones a verificar de que el mundo es representado de una cierta manera. En el E, en vez de condiciones a verificar, encontramos organismos que *interactúan directamente* con su medio ambiente. Como Hutto argumenta, lo que necesitamos son “guías accionables [de acción] en cuanto a lo que probablemente es el caso en relación a situaciones específicas” (2015, 77, mi traducción). Esta capacidad para adaptarse directamente a la especificidad de las situaciones, sin intermediarios (ni representaciones, ni reglas) es un gran avance.

Si bien la cognición sin contenido se da más claramente al nivel de mentes básicas, esto también es adaptable al movimiento hábil, particularmente en expertos. Precisamente la ejecución experta requiere una velocidad de adaptación e inmediatez de respuesta al que el enactivismo da una respuesta más convincente (Krein y Ilundáin-Agurruza, en prensa). Más allá de los movimientos hábiles, el E también se extiende a territorio de la imaginación, otrora coto privado del CCC y la representación mental (cf. Hutto 2015; Ilundáin-Agurruza, en prensa).

Esto no quiere decir que la representación mental sea insignificante en la cognición humana. Está implicada en todo proceso de pensamiento de articulación lingüística, en los complejos procesos de aculturación humana, y cómo no, forma parte del repertorio de aprendizaje de cualquier aprendiz novel. Al nivel práctico del entrenamiento y la enseñanza de tareas motrices, los principiantes se benefician de directrices explícitas, “dobla el codo al sacar el brazo cuando nades a crol”; aunque por otro lado, existen investigaciones, como las de Claudia Böger (2012), que demuestran que son más provechosas las instrucciones por medio de metáforas concretas, “cuando nades mariposa imagínate que tu frente es un martillo que golpea el agua” que las instrucciones analíticas del movimiento. Como es bien sabido, tales instrucciones resultan onerosas para los expertos, quienes yerran al prestar atención a sus movimientos (Beilock *et al.*, 2002).

Si el enactivismo propone un entendimiento de mentes básicas sin representaciones, esto es, vacías, el holismo llena tales espacios de rendimiento de plenitud (ver la vertiente comparativa en la sección III). De la unión entre el enactivismo y holismo (EH) surgen una serie de ventajas tanto teóricas como prácticas.

Teóricamente, al prescindir de elementos superfluos, explica mejor el rendimiento que el posicionamiento cognitivista, lo que trae consigo otros beneficios. El CCC, al basarse en la aplicación de reglas, tiene problemas con la extrapolación y adaptación a las cambiantes y concretas situaciones propias de los deportes y los juegos tradicionales: no puede proveer una lista de reglas completa que se ajuste a todas las situaciones posibles. Por contra, el EH brilla en virtud de que se adapta a la alta especificidad propia de los encuentros competitivos y situaciones deportivas. Cuando Muhammad Alí y Joe Frazier boxearon, no se trató simplemente de una pelea entre dos boxeadores. Eran Alí contra Frazier, cada uno en su momento de forma específico y con sus condiciones particulares. No fue un combate de boxeo *in abstracto*, sino una pelea concreta. Al boxear no utilizaron reglas ni protocolos de actuación al modo de: “cuando lance un *uppercut*, esquivo a la derecha y contrataco con un gancho”. Tampoco basaron sus movimientos en base a representaciones mentales a modo de mapa mental con la ubicación del oponente, sus brazos, piernas, cabeza y las cuerdas del cuadrilátero –que filosóficamente se evalúan entonces en cuanto a su veracidad [*truth functionality*]–. Se tuvieron que adaptar el uno al otro en el preciso momento y de un modo dinámico, en relación a su estado ánimo y de fatiga, *round a round*. Todo se realiza inmediata y directamente, lo cual requiere una sintonización holística hecha a la medida del contrincante y de la situación: el vacío de Alí se llenó de la plenitud de Frazier, así como el vacío de Frazier de la plenitud de Alí.

La instrucción de los entrenadores de béisbol y tenis de mantener la vista en la pelota es otro ejemplo de la inadecuación de modelos imperantes intelectualistas (donde premia lo mental) y reductivos. Knudson y Kukla (1997) demuestran que nuestros ojos no pueden seguir la trayectoria de una pelota siquiera a velocidades que apenas excedan el paso de una persona andando. ¡Qué decir de los 200 km/h de un servicio en tenis! Seguir esa regla al pie de la letra es contraproducente en la práctica como teóricamente falsa. Lo que funciona es fijarse en la posición del lanzador en el sentido de un “gestalt”, de todo de su cuerpo en movimiento, en el último momento de lanzamiento y adivinar, proyectando y calculando, hacia dónde puede dirigirse la pelota. En otras palabras, hay que saber adaptarse al vacío entre el momento del lanzamiento y la toma de contacto. El EH describe mejor la situación, al recomendar que una sintonía holística con la situación total facilita un mejor rendimiento.

La relación entre contenido cognitivo y vacuidad es bidireccional y no excluyente. En el día a día operamos de manera dinámica e híbrida. A veces se recurre a representaciones

y articulaciones verbales más o menos explícitas, y otras veces se desechan para actuar con inmediatez y sin representaciones. Unos niños que juegan a las cuatro esquinas combinan los dos modos, apelando a uno u otro dependiendo de las necesidades. Así, mientras una jugadora reacciona de manera *inmediata* volviendo sobre sus pasos para no perder su esquina cuando el jugador de enfrente amaga falsamente el intercambio de posición, otro jugador vocifera y articula un propuesto cambio. Esto tampoco quita para que no haya muchos momentos en los que prime uno u otro modo cognitivo. La contemplación de unas frases sobre un papel requiere exclusivamente de la representación mental, mientras que cuando un recortador de reses bravas da un quite cuerpo a cuerpo a un toro excluye este proceso. No obstante, el recortador puede más tarde apelar a la representación cuando rememore y explique lo que ha ocurrido en la arena.

La aplicación de este modelo en el ámbito de los juegos tradicionales y la enseñanza motriz en vez de la pedagogía habitual basada en la instrucción verbal, es muy beneficioso y adecuado. Permite agilizar el aprendizaje al poner el énfasis en desarrollar patrones de movimiento basados en las actuaciones de los expertos. En lugar de dar pautas de comportamiento de manera exclusiva o primordialmente verbal (bien sea por medio de reglas abstractas o metáforas concretas), la idea es integrar actividades y estadios de aprendizaje motriz que eviten el uso explícito de reglas y verbalizaciones. A este respecto, los juegos se muestran muy interesantes, ya que se prestan a una dinámica interactiva que permite introducir actividades no verbales a varios niveles. Se puede recurrir a la imitación o la adaptación simultánea y espontánea entre compañeros. En lugar de expresar verbalmente que el siguiente movimiento “consiste en girar las caderas para voltear de espaldas mientras se doblan las piernas”, lo que ralentiza al aprendiz, se trabaja en parejas y se añaden movimientos por secuencias, o se les alienta a explorar e improvisar acorde a sus propias aptitudes. Por ende, se potencia la capacidad para actuar espontáneamente, esto es de manera fluida y vacía, algo propio de la pericia.

Cómo desarrollar tal capacidad de improvisación adaptada al momento es un desafío que la cultura japonesa ha labrado en profundidad.

III. Plenitud en la vacuidad -la cultura y filosofía japonesa-

La ausencia de “capas cognitivas” entre agente, acción, pensamiento y entorno implica que la concepción holística es más adecuada que la dualista, ya que en lugar de divisiones

y partes, se proponen la continuidad y el todo (Ilundáin Agurruza 2017). Un todo holístico es siempre más que la suma de las partes. El holismo comparativo se ubica dentro de la filosofía oriental y en sus prácticas de auto cultivo, donde la vacuidad se explica tanto teóricamente, como prácticamente desarrollando las capacidades y caracteres de los expertos.

La esgrima japonesa provee un ejemplo claro del pensamiento desde la vacuidad. Cuando el monje Zen Takuan Sōhō explicaba al legendario samurái Munenori Yagyū lo secretos del arte de la espada, le decía que “completamente ajeno a la mano que maneja la espada, uno ataca y liquida a su oponente. No pone su mente/cuerpo* en su adversario. El oponente es vacuidad. Yo soy vacuidad. La mano que sostiene la espada, la misma espada, son vacuidad. Comprende esto y no dejes que tu mente/cuerpo* sea atrapado por la vacuidad” (1986, 37, mi traducción y adaptación)². El pensamiento del filósofo japonés Nishida Kitarō, nos ayuda a conceptualizar y conectar “la E con la H”.

La nada, *mu* 無 (vacío, vacuidad, no, negación), explica Abe Shinobu (1987), es el concepto primario de Nishida. Desarrolló también el concepto de la “intuición activa”, (o actuante) a través de *mu* como método para trascender las perennes divisiones entre sujeto/objeto, mente/cuerpo, acción/agente y hecho/valor. En esta vacuidad los opuestos se unifican, no como mera síntesis hegeliana, sino como una unidad-en-la-contradicción. Así los opuestos se conectan y mantienen viva la tensión inherente de la contradicción. Nishida explica que “cuando la inspiración surge en el pintor y el pincel se mueve espontáneamente, una realidad unificada está operando detrás de esta compleja actividad” (1990, 32, mi traducción). Podemos entender esta acción y el agente mismo como un todo procesual, que en vez radicar en una metafísica anclada en la sustancia, se decanta por una concepción fluida de acciones y procesos instantáneos. En vez de pensamiento o acción sustantivada estática, encontramos procesos “pensándose” o “accionándose”, gerundio de verbos reflexivos.

Fukasawa Koyo aclara este complejo posicionamiento con el ejemplo de dos judocas cuyos “cuerpos se mueven juntos automáticamente. A la par que se convierten en una nada su experiencia es algo que no pueden expresar en palabras” (2014, 50, mi

² * En el original el traductor al inglés utiliza el equivalente de ‘mente’(mind), pero esto no se ajusta a la sutileza y profundidad del concepto japonés. Lo que aquí se traduce como ‘mente/cuerpo’ es una traducción de *shin* 心, que se interpreta mejor como una concepción no dualista que combina emoción, cuerpo y mente.

traducción). Los dos judocas se unen en una llave de judo y, al crear la llave, desaparecen (como vacuidad). Forman una intuición activa en tal vacuidad, sin representaciones. En el momento de actuar son una nada que da lugar a un todo –la llave de judo– donde encontramos un proceso de actuación: la realización de una llave de judo que integra a los dos judocas. Análogamente, John Kaag apunta cómo los remeros experimentados, cuando se esfuerzan al máximo, desaparecen en su “voluntad de convertirse en una nada” (2013, 59, mi traducción). Los remeros se vuelven un todo unitario junto con la embarcación, el agua, los remos, y el esfuerzo, al darse completamente a la tarea de remar al límite de sí mismos.

Es complicado describir tales procesos de un modo adecuado; exige reconceptualizar la noción del yo y del propio ser humano. Yuasa Yasuo (1993) explica que en Japón se concibe a la persona de modo holístico, como una unidad en proceso de integración. Esta unidad no es un hecho, un *factum est*, sino un logro. A este respecto, el lenguaje japonés, en contraste con el español y las lenguas indoeuropeas, hace distinciones fenomenológicas muy sutiles que diferencian, a nivel de la experiencia misma, entre las distintas dinámicas que hay en cuanto a razonamiento, emoción, intuición, espíritu, energía, e incluso postura y manera de moverse.

Describamos someramente algunas de las distinciones fenomenológicas más relevantes. *Shin* (心) cuyo *kanji* (ideograma de origen chino) representa un corazón palpitando sangre, muestra la unidad psicosomática del intelecto, la emoción y la voluntad. *Shintai* (身体) se refiere al cuerpo humano vivo, ‘actuante’ y sentido. Es el cómo nos sentimos al subir un empinado sendero en las montañas, percibiendo la tensión kinestésica en muslos, pantorrillas, y la presión torácica de una respiración entrecortada por la altura. Mientras, *karada* (体) es el cuerpo anatómico, un cuerpo sin vida. Este cuerpo hecho objeto, es aquel que estudiamos y dividimos en músculos, huesos y órganos. El idioma alemán hace una distinción similar entre *leib* y *körper* respectivamente.

Shinshin (心身) es una noción tan curiosa como útil. Sus dos *kanji* son homófonos, se leen ambos de la misma manera, y son reversibles. Así se puede poner énfasis, y capturar mejor, la cambiante dinámica a nivel de la experiencia entre una conciencia corporal 心身 (*mindful body*) y un cuerpo consciente 身心 (*corporeal mind*). Esta reversibilidad permite describir y perfilar la dirección psicosomática de nuestra experiencia: en el primer caso se reflejan procesos que describiríamos como mentales en Occidente; en el

segundo caso se trataría de procesos corporales. Si, por ejemplo, nos encontramos anímicamente desalentados, esto afectará negativamente a nuestro rendimiento –es un caso de conciencia corporal 心身 en el que lo psíquico afecta a lo somático; pero si estamos cansados o lesionados, esto nos abatirá emocionalmente– un caso de cuerpo consciente 身心 en el que lo somático afecta el estado psíquico. La ventaja de esta reversibilidad es que desde el primer momento se aclara qué faceta prima *sin despreciar en ningún momento* la otra perspectiva.

El término *kokoro*, que utiliza el mismo *kanji* que *shin* (心), se reserva para estados emocionales. Saito Yuriko (1985) lo traduce como esencia de espíritu (*essence of spirit*). Es una noción compleja que se relaciona con la voluntad y nos permite simpatizar con objetos naturales y situaciones específicas. Al extenderse al ámbito social y natural es una noción muy útil para un posicionamiento enactivo y holístico de la cognición, ya que permite describir la sintonía de mentes básicas en contacto con el medio ambiente o circunstancias totales pertinentes.

El término más relevante en el contexto de esta discusión, al centrarse en la integración y rendimiento superior, es *shinshin ichinyo*, unidad de cuerpo y mente (心身一如) (*oneness of bodymind*). Es de origen budista, y originariamente se refería al largo proceso de tres años de auto cultivo. Aquí se aplica a la capacidad de actuar superlativo como un todo unitario donde el cuerpo-mente-voluntad-emoción actúa al unísono. Se aplica al jugador o deportista que rinde de manera consumada, sin dudas ni titubeos, y completamente centrado en la tarea que realiza. En los casos más extremos encontramos una espontaneidad creadora, como la del artista o deportista experto para quienes no hay sino acción magistral. A esta ejecución fluida atenta y espontánea se la conoce como *mushin* (無心).

Si bien *mushin* se traduce a menudo literalmente como ‘mente vacía’ o “sin mente” (*no-mind*), es preferible concebirlo en términos de una conciencia plena, fluida y centrada (*mindfully fluid awareness*). El estado de *mushin* se desarrolla y refina por medio de un proceso de autocultivo continuo y permanente llamado *shugyō* (修行). Es importante recalcar que se trata de una descripción y análisis fenomenológicos –de la experiencia vivida misma tal y como está estructurada–; que no requiere de proclamación metafísica alguna. La esgrima japonesa es, como se ha mostrado anteriormente, un claro ejemplo de aplicación de estos conceptos y aporta una rica tradición teórica gracias a los manuales

de grandes maestros: como el legendario Musashi Miyamoto y el sincretista Chozan Niwa (Issai Chozanshi 2006) o los ya mencionados Munenori o Takuan (si bien este último era monje budista, su carta a Munenori se dirige a los esgrimistas). Por el lado occidental, podemos encontrar en los deportes de riesgo el paralelo moderno más cercano (salto base, escalada sin cuerdas, vuelo ‘Wingsuit’); ya que el riesgo de lesiones graves o de muerte forma parte constitutiva de la naturaleza de la acción (Ilundáin Agurruza *et al.*, 2017).

De hecho, Munenori y Takuan enfatizan que en el estado de *mushin* la acción es super o hiperconsciente y con el cuerpo *entero* (en el sentido de unidad holística). Munenori escribe:

Cuando hayas aprendido a conciencia las variadas prácticas y técnicas y hecho grandes esfuerzos por medio de un entrenamiento disciplinado, habrá acciones en tus brazos, piernas, y cuerpo [*shintai*] pero ninguna en tu mente [consciencia]. No serás consciente de dónde se encuentra tu consciencia [atención] [...]. El entrenamiento se hace con el propósito de alcanzar ese estado. Cuando el entrenamiento tiene éxito, el entrenamiento desaparece. Este es el principio secreto hacia el que progresan todos los Caminos”. Yyagyu 2003, 75, mi traducción y adaptación)

El estado de *mushin* permite operar sin representaciones, sin reglas, pero con sintonía y adaptación a las necesidades de la situación; ya sea un contrincante armado con una letal catana o un deportista surfeando una ola de 20 metros en Nazaré (Portugal), como Garrett MacNamara gusta de hacer. Es en ese nivel y en ese momento en el que la cognición de carácter enactivo es esencial. Es imperativo que no haya dilación entre situación y acción. Al estar vacía de cualquier contenido, la cognición enactiva puede adaptarse instantáneamente. Como Chozanshi escribe, “Siguiendo la percepción de la mente/cuerpo [*shin*], la velocidad de la aplicación práctica es como abrir la puerta y que la luz de la luna luzca inmediatamente [...]. La victoria y la derrota son meras trazas de la aplicación práctica. Pero si tú no tienes conceptualización, la forma no tendrá aspecto” (2006, 118, mi traducción y adaptación). La ausencia de conceptualización, noción enactiva clave, es primordial para el rendimiento pleno. A este respecto, Takuan explica que en la esgrima, para “la espada que golpea no hay consciencia, para mí mismo, que voy a atacar, no hay consciencia. El atacante es Vacuidad. Su espada es Vacuidad. Yo,

que estoy a punto de ser cortado, soy Vacuidad” (1986, 37, mi traducción y adaptación)³. Tal vacuidad posibilita la acción plena.

Es claramente utópico pretender incorporar la terminología japonesa a nuestra lengua vernácula y cotidiana. Sin embargo, sí que es posible perfilar algunos cambios que aunque sutiles nos afectarán en profundidad. Si orientamos el debate hacia los campos de juego, los educadores que proponen actividades lúdicas y motrices, pueden alentar un aprendizaje que potencie desde un primer momento la integración de los aprendices como seres totales dando una mayor sensibilidad a los procesos corporales vividos y proclamando una descripción más rica de la experiencia. En vez de recurrir, como ocurre habitualmente, a simples descripciones anatómicas, ‘eleva el brazo verticalmente,’ es posible proponer acciones exploratorias que muestren diferencias kinestésicas; lo que permitirá apreciar las sensaciones únicas de los movimientos del ejercicio. Un vocabulario descriptivo y crítico de corte estético como: “presta atención a la sensación de progresivo estiramiento cuando elevas el brazo, siente la diferencia entre el anterior movimiento explosivo y corto, y este otro pausado y amplio”. En este sentido, la danza es una disciplina que puede marcar las pautas a seguir. Destaca por poseer un aparato teórico extenso, una praxis profunda, y un vocabulario crítico muy desarrollado.

El siguiente reto consiste en mostrar el modo en el que se pueden juntar el contenido mental y la representación de la cognición vacía, de tal manera que sea compatible a nivel teórico y se mantenga veraz con la experiencia vital. Para lograrlo necesitamos gráciles y precisos movimientos de muñeca.

IV. Un puente entre el vacío cognitivo y la plenitud cultural –la caligrafía china–

Un holismo sin compromisos requiere hacer compatibles la cognición sin contenido con la aculturación. Para bien y para mal los complejos modos de vida actuales requieren sofisticadas representaciones mentales y contenido cognitivo. La caligrafía china es el improbable pero provechoso camino que armoniza la representación-contenido con el vacío, el enactivismo con la cultura y el movimiento con la expresión.

La caligrafía y pintura chino-japonesa son esencialmente un asunto de ejecución, entendida esta como una tarea o logro (*performance*). Nos centraremos en la caligrafía, entendiendo que el análisis es igualmente aplicable a la pintura y al arte pictórico japonés

³ Asimismo, el traductor al inglés traduce como “mente” (*mind*) lo que yo traduzco como ‘consciencia’.

de *sumi-e*, 墨絵); siendo, además, un caso más claro y simple que el de la pintura. La caligrafía se relaciona directamente con el lenguaje, pero al ser un asunto de ejecución basado en patrones de movimiento enactivo, actúa de un modo híbrido donde mezcla el contenido con su ausencia.. Por último, al centrarse los mejores estudios técnicos en el arte de la escritura en China, de la cual se derivaron las variedades japonesas, es ésta última la que recibe nuestra atención. Como se verá más tarde en el caso de la apnea, esto se puede extender hacia deportes y juegos (tradicionales o no) donde se combinan y aprecian los dos modos cognitivos.

El sinólogo Jean François Billeter explica que a diferencia de la caligrafía occidental, “la caligrafía china es esencialmente un arte del movimiento” (2010, 12, mi traducción). Asimismo, es simplemente una escritura bella y elegante, sino que se trata de un *auténtico* arte de la escritura. Es una de las artes propias del canon tradicional chino desde los tiempos de Confucio. Ofrece además una variedad de estilos mucho más rico que en Occidente. El hecho de que tenga que ser legible requiere de un esfuerzo especial, por lo que se fija el orden de los trazos, aumentando las posibilidades estéticas. Dichas posibilidades son relacionales, lo que es de gran importancia. Como explica Billeter, la escritura china “incita menos a mirar detrás de los signos visibles en busca de realidades abstractas que a estudiar las relaciones, configuraciones, y recurrencias de los fenómenos que son signos y de los signos que son fenómenos (*ibid.*, 20, mi traducción). Este rasgo relacional le infunde de una flexibilidad que la libera de una representación limitada a significados abstractos. Son significados relacionales y no esencias abstractas y universales, aunque el referente se mantenga.

Este aspecto relacional es también parte de la faceta formal de la escritura, la cual, explica Billeter (2010) se guía por la tensión entre autonomía (los ideogramas chinos son tan independientes del contexto) y la integridad (el hecho de que los ideogramas se integren tanto como sea posible en la composición total). El primer aspecto, la autonomía, surge de la “organización interna del propio ideograma” (*ibid.*, 38), mientras que el segundo, la integridad, busca que el carácter sea un “organismo vivo” que se relacione con los otros ideogramas en un “juego de energías” que les afecta mutuamente (*ibid.*, 42, mis traducciones). Este pequeño ejemplo muestra las complejidades de la escritura china, que es mucho más que una sucesión de bellos símbolos dibujados en un papel. Lo realmente crucial es que estas características son impartidas *directamente* por medio de un “*cuero vivo*” [*corps veçu*], como Billeter lo llama (en el sentido de un cuerpo que siente), y los

movimientos que se proyectan (*ibid.*, 44, mi traducción). Como John Hay esclarece, una de las muchas maneras de analizar la caligrafía en la China antigua era por medio de la imaginería de los organismos y la fisiología. Se refería a las pinceladas como si poseyeran huesos y arterias, y a los ideogramas como el esqueleto y los tendones tal que,

Es inmediatamente efectivo el preguntarle a alguien [...] que mire a los ideogramas como si fuesen una estructura corporal –como si soportase estructuras esqueléticas convertidas en bellas por medio de la carne, y hechas fuertes con el músculo y el tendón– para sugerir que estas *aprehenden kinestésicamente* las implicaciones del movimiento tal que pueda percibir las tensiones y equilibrio dentro de la escritura a través de las mismas funciones *dentro de su cuerpo* (1993, 183, mi traducción y énfasis).

Esta resonancia kinestésica permite “aprehender intuitivamente nuestro cuerpo” y así “nos da la capacidad de dar cuerpo a los ideogramas mismos, esto es, hacer que expresen nuestra vivencia corporal [*vécu corporel; living experience*] (Billeter 2010, 183, mi traducción). El arte de la escritura china es, por lo tanto, un *arte del gesto*. El arte chino de la escritura requiere de patrones cenestésicos propios así como el arte de la raqueta en el tenis exige su apropiado manejo. Este sentido del cuerpo empieza con el uso del pincel, complicado en sí mismo, y con la postura, la cual involucra a todo el cuerpo, así como a la respiración. La ejecución es un asunto del ‘arte del gesto’ como Billeter lo aclara (*ibid.*, 111): “para comprender cómo es posible retener cientos o miles de ideogramas, debe entenderse que uno aprende gestos más que imágenes, que uno depende de la memoria motora más que de la memoria visual” (*ibid.*, mi traducción). La relevancia y conexión con el enactivismo es clara: son los mismos movimientos –vacíos de contenido– tal como uno manejaría el florete o la raqueta, los que subyacen en este proceso.

En su tratado de pintura China, François Cheng explica que “para que la pincelada sea animada por la respiración, la vacuidad no debe de llenar solamente la pincelada; debe también guiar la muñeca debajo del pintor” (1994, 70, mi traducción). “Es el resultado de una gran concentración, de una plenitud intensificada en extremo” (*ibid.*), como también ocurre en el caso de los maestros de esgrima, deportistas y jugadores en estados de *mushin* o fluidez (*flow*). Los calígrafos y pintores no han de empezar su acción hasta que su “mano llegue a un punto cumbre, y entonces y repentinamente sucumba a la

vacuidad” (*ibid.*). Análogamente, deportistas y jugadores buscan facilitar tales momentos de tensión acumulada antes de soltarla, bien sea explosivamente como una lanzadora de jabalina, o lentamente como un buceador en apnea.

El vacío (la nada, la vacuidad), es un concepto clave en la cultura chino-japonesa⁴. Influye de manera profunda en la filosofía, la religión, las artes marciales y escénicas, e incluso en la cocina. “El vacío, junto con otras nociones como la energía vital [*qi*] y el yin-yang, es sin duda la afirmación más original y constante de una visión dinámica y holística de la vida que jamás surgió de China” (Cheng, 1994, 39-40, mi traducción). Por ende, y siguiendo a Robin Wang (2012), *yinyang* 陰-陽 se considera como un todo unitario. La conexión con el holismo comparativo es patente. De manera análoga a los músculos de los deportistas y jugadores que funcionan sin representaciones y actúan de lienzo para los movimientos, la tinta sobre el papel actúa como la definición material de una vacuidad donde los gestos del calígrafo o pintor hacen surgir ideogramas o imágenes sin contenido cognitivo. Congruentemente, es el vacío en el daoísmo lo que permite que las cosas alcance su plenitud. Cheng afirma, “la plenitud constituye la parte visible de la estructura, pero es la vacuidad la que estructura el uso” (1994, 47, mi traducción).

En el mundo deportivo, la apnea encarna el vacío y la respiración vital, así como el *ethos* holístico que late profunda y pausadamente en el corazón del EH. Es una de las actividades humanas más antiguas, y comenzó en el momento en que el primer ser humano decidió aguantar la respiración y zambullirse bajo el agua. La apnea se presta a ser incorporada dentro de la estructura de los juegos tradicionales, pues al profundizar en ella, la faceta que descubrimos es el juego en el agua. Como una excepción en el abanico de actividades motrices, la apnea se basa en *esforzarse* en no pugnar y en vaciarse de voluntad: el rendimiento nace del mínimo esfuerzo. Cuanto más relajados y eficientes sean los movimientos y el estado psicósomático, mejor será el resultado. Además, se presta a vivir epifanías o revelaciones personales. Muchos buceadores en apnea, bien en competición o de ocio, confiesan tener sentimientos de humildad donde el yo desaparece y se llena de la nada, dejando que la paz y vacuidad les guíe. Si bien la apnea competitiva nos brinda hazañas sobrehumanas, es el buceo a pulmón libre (*freediving*) el que nos muestra su verdadera profundidad. La libertad de deslizarnos bajo el agua sin las ataduras

⁴ Ver el apéndice *Much Ado About Nothing*, en Ilundáin-Agurruza 2016, para una examinación de los conceptos de nada/vacío/vacuidad en la filosofía china y japonesa en relación con el enactivismo y el cultivo de las habilidades.

de la escafandra permite explorar y sentir en el mundo acuático de un modo nuevo y enriquecedor.

La difunta Natalia Molchanova, la buceadora más formidable y galardonada del deporte –41 récords mundiales, capaz de aguantar la respiración por nueve minutos y bucear a más de cien metros de profundidad– es todo un ejemplo. Los récords le interesaban como un medio para ampliar sus competencias de libertad bajo el agua. En Dahab hay un arco asombroso bajo el agua con un túnel de más de 25 metros de longitud a una profundidad superior a los 50 metros. Solamente apneistas de élite son capaces de atravesarlo. Como Skolnik relata, Molchanova dijo, «“tuve una experiencia muy grande dentro cuando atravesé el arco” [...] su experiencia grande la llevó a la epifanía de que el verdadero poder de la apnea viene de una relajación profunda que se siente como un entregarse» (2016, 194, mi traducción). En verdad, para ella la apnea no se trataba de luchar por aguantar más tiempo o bucear más profundamente sino de entregarse al océano. Jugar en el agua era lo primordial.

En conclusión, la paridad entre la cognición sin contenido y vacía del EH, y la vacuidad en el contexto japonés y asiático es algo más que mera terminológica. En el EH encontramos más que correlación; hallamos una plenitud por medio de la vacuidad, así como la vacuidad adquiere su máxima expresión en el holismo. Estos a su vez abren vías o caminos pragmáticos para el deporte, la práctica física y la enseñanza de juegos tradicionales. El vacío lo desborda todo con su abundancia.

Referencias

- Beilock, S. L., Carr, T. H., MacMahon, C., y Starkes, J. L. 2002. When paying attention becomes counterproductive: Impact of divided versus skill-focused attention on novice and experienced performance of sensorimotor skills. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 8: 6-16.
- Bennett, M. R. y Hacker, P. M. S. 2003. *Philosophical Foundations of Neuroscience*. Malden, MA: Blackwell.
- Bermúdez, J. L. 2010. *Cognitive Science: An Introduction to the Science of the Mind*. Cambridge (UK): Cambridge University Press.
- Billeter, J. F. 2010a. *Essai sur l'art Chinoise de l'écriture et ses Fondements*. [Essay on the Chinese Art of Writing and its Foundations] Paris: Éditions Allia.

- Böger, C. 2012. Metaphorical Instruction and Body Memory. In *Body Memory, Metaphor and Movement*, edited by Koch, S. Fuchs, T. Summa M. and Müller, C. Amsterdam: Johns Benjamins Publishing Co. 187-199.
- Breivik, G. 2013. Zombie-like or superconscious? A phenomenological and conceptual analysis of consciousness in elite sport. *Journal of the Philosophy of Sport* 40 (1): 85–105.
- Cheng, F. 1994. *Empty and Full: The Language of Chinese Painting*. Boston and London: Shambhala.
- Chozanshi, Niwa. 2006. *The Demon Sermon of the Martial Arts*. Tokyo: Kodansa International.
- Dreyfus, H. L., and S. E. Dreyfus. 1986. *Mind over machine*. New York, NY: Free Press.
- Eriksen, J. 2010. Mindless Coping in Competitive Sport: Some Implications and Consequences. *Sport, Ethics and Philosophy* 4: 66-86.
- Fukasawa, K. 2014. The Potentiality of Empathy with Others in Competitive Sport: A Suggestion from Nishida's 'Pure Experience,' and 'I' and 'Thou'. *International Journal of Sport and Health Science* 12: 47-52.
- Hay, J. J. 1993. The human body as microcosmic source of macrocosmic values in calligraphy. In *Self as body in Asian theory and practice*, edited by T. Kasulis, E. Deutsch and W.
- Dissanayake. Albany, NY: State University of New York Press: 179–212.
- Hutto, D. 2012. Exposing the Background: Deep and Local. In *Knowing without Thinking: Mind, Action, Cognition, and the Phenomenon of the Background*, ed. Zravko Radman, 37-56. New York: Palgrave MacMillan.
- Hutto, D. and E. Myin 2013. *Radical enactivism: Basic minds without content*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Hutto, D. 2015. Overly Enactive Imagination? Radically Re-Imagining Imagining. *The Southern Journal of Philosophy* 53: 68-89.
- Ilundáin Agurruza, J. 2016. *Holism and the Cultivation of Excellence in Sports and Performance: Skillful Striving*. London: Routledge.
- Ilundáin Agurruza, J. 2017. A Different Way to Play: Holistic Sporting Experiences. In *Philosophy of Sport* Ed. by. R.S. Kretchmar. New York: Macmillan.
- Ilundáin Agurruza, J. En prensa. "Muscular Imaginings: A Phenomenological and Enactive Model for Sports and Performance." *Sports, Ethics and Philosophy*.
- Ilundáin Agurruza J., Krein K., and Erickson, K. 2017. Excellence Without Mental Representation: High Performance in Risk Sports and Japanese Swordsmanship in

- MIT Handbook of Embodied Cognition*, ed. M. Cappuccio. Cambridge (Massachusetts): MIT Press.
- Kaag, J. 2013. Kaag, J. 2013. Paddling in the Stream of Consciousness: Describing the Movement of Jamesian Inquiry. ." *Pragmatism and the Philosophy of Sport*, edited by R. Lally.
- D. Anderson, y Kaag, J. London: Lexington Books. 47-61.
- Knudson D. y Kukla, D. 1997. The Impact of Vision and Vision Training on Sport Performance. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*.
- Krein, K. y Ilundáin Agurruza, J. En prensa. High Level Embodied Cognition in Sport. *Sport, Ethics and Philosophy*.
- Kretchmar, R. S. *Practical Philosophy of Sport and Physical Activity*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005.
- Kretchmar, R. S. 2013. "Mind-body Holism, Paradigm Shifts, and Education." *Fair Play. Revista de Filosofía, Ética y Derecho del Deporte* 1 (1): 28-43.
- Moe, V. F. 2007. Understanding the background conditions of skilled movement in sport: A study of Searle's 'background capacities.' *Sport, Ethics and Philosophy* 1: 299–324.
- Nishida, K. 1990. *Inquiry into the Good*. New Haven & London: Yale University Press.
- Reid, H. 2012. *Introduction to the Philosophy of Sport*. Plymouth: Rowan & Littlefield.
- Saito, Y. 1985. The Japanese Appreciation of Nature. *British Journal of Aesthetics* 25 (3): 239-251.
- Searle, J. 1983. *Intentionality*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Skolnick, A. 2016. *One Breath: Freediving, Death, and the Quest to Shatter Human Limits*. New York: Crown Archetype.
- Takuan, S. 1986. *The Unfettered Mind: Writings of the Zen Master to the Sword Master*. Tokyo: Kodansha.
- Wang, R. 2012. *Yinyang: The Way of Heaven and Earth in Chinese Thought and Culture*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Yuasa, Y. 1993. *The Body, Self-Cultivation, and Ki-Energy*. Albany: State University of New York Press.